

# 上班族久坐健身有秘诀

当前,面临着巨大的压力,上班族工作忙碌,加上照顾家庭的大小琐事……真正属于自己的运动、锻炼的时间很少。小编在这里教你如何有效地利用零碎的时间,比如上下班途中、等车以及乘坐公共汽车的时间,轻轻松松减脂瘦身!

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷 整理

## 健身大课堂

- 1.注意走路的姿势**  
每天上下班途中,能走路时尽量走路。走路姿势很重要,挺胸、收小腹,臀部夹紧。如果走路不紧缩小腹,不管走多少路,也无法刺激腹部肌肉,小腹就不会缩小。此外,驼背会破坏身体的平衡感,降低走路的运动效果。
- 2.加大走路的步幅**  
将走路作为减肥的运动,不能像平常散步一样随便,要适当加大步幅,大步流星向前走,运动大腿肌肉,避免萝卜腿出现。
- 3.后脚跟先着地**  
后脚跟先着地,重心放在前脚,每跨出一步,前脚须按照后脚跟、脚心、脚尖的顺序着地,后脚跟自然上提,腿的曲线会变得结实匀称。
- 4.甩包练手臂**  
女性外出一般会携带提包,可以把它当成“微型运动器械”前后甩动,这种甩提包的动作用可以锻炼手臂肌肉。但要注意如果提包过重就不要前后甩动了,不然不仅容易损伤肩关节,还可能打伤周围的路人。
- 5.等车时的运动**  
等车、等信号灯的一段时间,你也不是无事可做。可以利

用这段时间进行收腹练习。将注意力集中在腹部,全力收紧,感觉。

- 6.坐在公共汽车上**  
车上有座位时,你可以轻松地做做运动。腿呈90°摆好,脚跟固定不动,脚尖上上下下反复摆动,这个动作可以锻炼小腿肚的肌肉,让小腿线条更匀称。同时,坐着的时候还能够锻炼腹肌,双腿并拢抬至离地面约5公分的高度,将腿悬空,尽量保持这个姿势,能坚持多久就坚持多久。
- 7.站在公共汽车上**  
车上没有座位也

没有关系。因为站着也能做很多小运动。用手拽住车上的吊环,时而用力握紧,时而放松,反复做,可以让手腕变细。或者手握住栏杆,一边数拍子,一边用力向内收腹,这种方法能有效紧缩腹部肌肉,使小腹慢慢缩小。



# 专业健身 健康运动充实一夏

静界瑜伽、振道跆拳道、风之舞是南京的专业健身品牌,专业的场馆、资深的教练队伍在大众心中树立了良好的口碑。为回馈市民朋友长久的支持,三个品牌推出给力的优惠活动,爱好健身的朋友抓紧报名,享受专业健身品牌的魅力!



## 静界瑜伽 诠释健康理念

静界从创立至今,一直遵循“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效的课程,最和谐的环境”的定位,专一经营“瑜伽”。现代社会,女性朋友们的工作压力越来越大,尤其是白领女性的亚健康状态令人担忧。在媒体工作的葛小姐对笔者谈到:“平时工作常常加班,生活没有规律,有时会因为工作而失眠,身体吃不消,心情变得很烦躁。”听朋友说瑜伽可以修身养性,葛小姐毫不犹豫地选择了静界瑜伽。葛小姐说:“通过一个月的瑜伽练习,我不再失眠了,脸色也红润了,自己的心态平和了许多,变得更自信、更豁达了。”静界所有专职教练不仅拥有专业权威的教练资质和丰富的教学经验,更潜心钻研东方文化兼具瑜伽奉献精神,真正从内心关爱、影响、帮助每一个人。瑜伽是舒缓情绪、修身养性的绝佳方式,以雄厚的专业实力,获得了白领一族的青睐。选择静界,收获健康人生!

## 专业培训 助孩子健康成长

除了静界这个有口皆碑的品牌,振道跆拳道和风之舞同样致力于专业的健身,成为人们健康运动的好选择。越来越多的孩子因为肉类吃得多、活动少,导致身体走形。家长想趁着暑假让孩子减肥,而运动减肥无疑是对孩子最健康的,跆拳道成为他们首选的瘦身方式。振道跆拳道馆从创立至今,遵循“小班授课、分级教学、因材施教、言传身教、教学相长”的定位,孩子在专业教练的指导下可以减少多余的脂肪,塑造完美的身材。风之舞暑期培训班也是异常火爆,许多家长反映来风之舞后,孩子的身体和性格都得到全面的培养。风之舞从创立之初,就定位为专业从事少儿舞蹈机构,常年开办少儿形体、民族舞、中国舞等。始终把自身的教学品质和服务品质放在重要位置,风之舞用自身的努力来服务学员,得到了大家的一致好评。

**静界 就在您身边**  
24家直营连锁 专业权威

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生  
南京第一家专业瑜伽会馆及教练培训基地  
常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

<b>玄武区</b> 【瑞金馆 68996116】 【珠江路馆 68996119】 【神策门馆 68996121】	<b>鼓楼区</b> 【山西路馆 68996101】 【龙江馆 68996105】 【珠江路馆 68996106】 【五台山馆 68996115】	<b>栖霞区</b> 【仙林馆 68996113】 【迈皋桥馆 68996117】
<b>白下区</b> 【瑞金路馆 68996101】 【大行宫馆 68996102】 【新街口馆 68996103】 【龙蟠中路馆 68996109】 【石鼓路馆 68996114】	<b>雨花台区</b> 【雨花馆 68996111】	<b>江宁区</b> 【上元大街馆 68996107】 【明太子路馆 68996120】 【麒麟门馆 68996122】
<b>秦淮区</b> 【夫子庙馆 68996108】	<b>浦口区</b> 【浦口馆 68996112】	<b>下关区</b> 【四平路馆 68996125】 【大觀园馆 68996124】

更多分店 敬请咨询: 总机 025-68996000

**风之舞 就在您身边**  
20家直营连锁 专业权威

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生  
南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构  
常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

<b>玄武区</b> 【珠江路馆 68996112】 【神策门馆 68996116】	<b>鼓楼区</b> 【龙江馆 68996105】 【山西路馆 68996103】 【麒麟门馆 68996108】	<b>江宁区</b> 【上元大街馆 68996107】 【明太子路馆 68996120】 【麒麟门馆 68996122】
<b>白下区</b> 【大行宫馆 68996102】 【新街口馆 68996103】 【瑞金路馆 68996101】	<b>雨花台区</b> 【雨花馆 68996111】	<b>栖霞区</b> 【仙林馆 68996113】
<b>秦淮区</b> 【夫子庙馆 68996108】	<b>浦口区</b> 【浦口馆 68996112】	<b>下关区</b> 【四平路馆 68996125】 【大觀园馆 68996124】

更多分店 敬请咨询: 总机 025-68996000

**振道 就在您身边**  
23家直营连锁 专业权威

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生  
江苏省跆拳道大众赛团体第一名  
常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班 | 教练培训等

<b>玄武区</b> 【瑞金馆 68997116】 【珠江路馆 68997118】 【神策门馆 68997120】	<b>鼓楼区</b> 【山西路馆 68997101】 【龙江馆 68997104】 【珠江路馆 68997106】 【五台山馆 68997115】	<b>栖霞区</b> 【仙林馆 68997113】 【迈皋桥馆 68997117】
<b>白下区</b> 【大行宫馆 68997101】 【瑞金路馆 68997108】 【新街口馆 68997110】	<b>雨花台区</b> 【雨花馆 68997112】	<b>江宁区</b> 【上元大街馆 68997107】 【明太子路馆 68997119】 【麒麟门馆 68997121】
<b>秦淮区</b> 【夫子庙馆 68997109】	<b>浦口区</b> 【浦口馆 68997115】	<b>下关区</b> 【四平路馆 68997122】 【大觀园馆 68997123】

更多分店 敬请咨询: 总机 025-68997000

“风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道”均为国家注册商标 常年咨询电话: “江苏省十佳俱乐部”及“江苏省级俱乐部”